



Nombre de alumnos:

Vanessa Monserrat Gómez Ruiz.

Nombre del profesor:

Alfredo Agustín Vázquez.

Nombre del trabajo:

El plato del buen comer.

Materia:

Nutrición clínica.

Grado: "3"

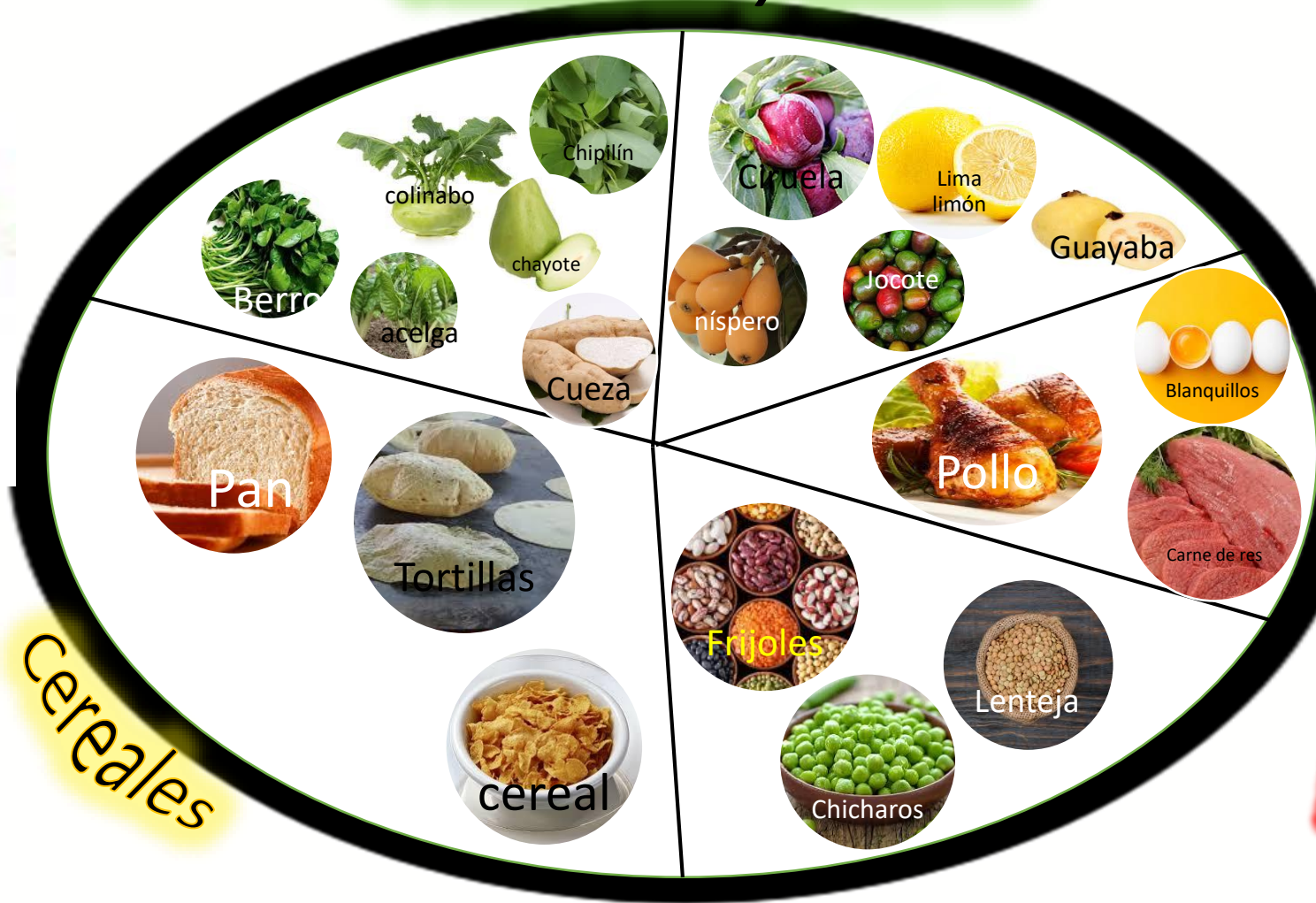
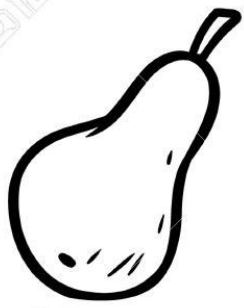
Grupo: "B"



Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de junio del 2020.

EL PLATO DEL BUEN COMER

verduras y frutas



Cereales

Leguminosas y alimentos de origen animal



LEYES DE LA ALIMENTACIÓN



- **Ley de la cantidad**
 - Esta ley determina la cantidad de alimentos que es necesario para satisfacer los requisitos de energía que tiene el cuerpo humano, y de esa manera mantener un equilibrio. La cantidad de alimentos que ingiera una persona le garantizará una vida larga y saludable, a la que hay que agregarle actividad física.
- **Ley de la calidad**
 - La ley de la calidad se refiere a lo cualitativo y no a lo cuantitativo. Es decir que la alimentación debe ser completa y saludable para mantener al organismo como una unidad indivisible. Para esto nuestro cuerpo necesita de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales y agua.
- **Ley de la armonía**
 - Es la proporción de los alimentos entre sí, para maximizar los beneficios de cada uno de ellos. Es decir que la cantidad de nutrientes debe estar en equilibrio.
- **Ley de la adecuación**
 - En está la ley de la adecuación, que básicamente dice que cada persona es un mundo con sus gustos y hábitos, situación económica, cultural y que la alimentación debe adecuarse.

Conclusión:

- Es muy importante el plato del buen comer ya que nuestra alimentación es necesaria en nuestra vida cotidiana, nos sirve para mejorar nuestra calidad de vida, Por lo cual existen diferentes formas de poder alimentarnos correctamente siendo el plato del buen comer, la jarra del buen beber. Gracias a ello logramos obtener todos los nutrientes y energía para poder realizar actividades uno de ellos es hacer ejercicio, tener una buena condición, mas que todo una vida sana y no padecer enfermedades.